

# 사격 빛나가면 벌칙 150m '공포의 뱅뱅이'

알고 보세요 - 바이애슬론



바이애슬론은 2018평창동계올림픽에 금메달 11개가 걸린 종목이다. 평창 동계올림픽에서 바이애슬론을 관전하는 '명당'을 찾았다면 사격장을 추천한다. 바이애슬론은 사격장에서 가장 순위가 자주 바뀐다. 표적을 명중하지 못하면 벌도의 150m 코스를 주행하는 '뱅뱅이'가 기다리기 때문이다. 바이애슬론 선수들은 벌칙 주행을 두고 '공포의 뱅뱅이'라고 부른다.

바이애슬론 개인전은 ▲개인(남자 20km·여자 15km)▲스프린트(남자 10km·여자 7.5km)▲추적(남자 12.5km·여자 10km)까지 3개 세부 종목이 열린다. 세부 종목별 사격 순서는 조금씩 다르다. 개인 종목은 5발씩 4번(복사, 입사, 복사, 입사), 추적도 5발씩 4번(복사, 복사, 입사, 입사), 스프린트는 5발씩 2번(복사, 입사) 순다. 스키 주행 코스가 가장 긴 개인 종목

## 스키+사격 결합 금 11개 사격장서 순위 자주 바뀌어 초인적인 심폐지구력 필요

은 벌칙 주행 대신 1발이 빛나가 때때다 기록에 1분을 추가한다. 스프린트와 추적은 빛나갈 때마다 사격장 근처에 자리한 벌칙 주로 150m를 돌아야 한다.

평창 동계올림픽에서 바이애슬론 해설을 맡은 성봉주 한국스포츠개발원 박사는 "사격 한 발은 상위권 선수의 순위를 가르는 변수가 된다. (벌칙 주로) 150m를 한 바퀴 돌면 대략 24초에서 27초가 걸린다"고 사격의 중요성을 강조했다.

간혹 월등한 스키 능력으로 사격에서의 구멍을 채우는 선수도 있다. 2011~2012시즌부터 6년 연속 바이애슬론 월드컵 우승을 차지한 최강자 마르셀 푸르카드(프랑스)가 좋은 예다.

성 박사는 "푸르카드는 굳이 따지자면 사격이 약점이다. 이번 시즌 우승이 적은 것도 사격이 흔들려서다. 하지만 워낙 스키 주행 능력이 좋다 보니, 사격 1발 놓친 것 정도는 그대로 따라잡아 버린다"고 소개했다.

바이애슬론은 스키 능력이 우선이다. 사격은 승부를 가를 중요한 변수지

만, 초인적인 심폐지구력이 필요한 스키가 기본이다. 한때 바이애슬론 계에서는 사격 선수를 영입해 육성하는 실험을 시도했다. 그러나 성 박사는 "사격에 재능이 있는 선수를 뽑아서 가르쳤지만, 도저히 스키가 따라오지 못했다"고 설명했다.

사격 선수의 격발이 정적인 상태에서 이뤄진다면, 바이애슬론 선수는 심장이 터질 듯한 상황에서 숨을 가라앉히고 쉼야 한다.

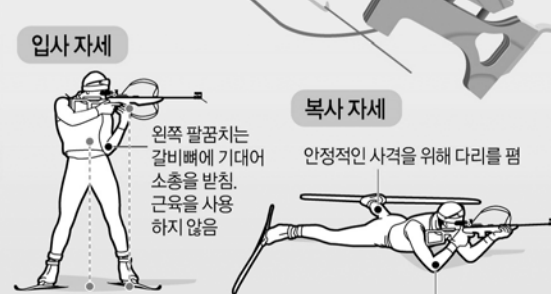
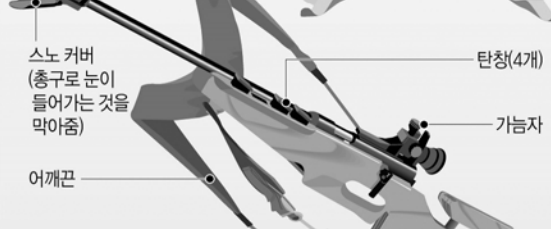
국내 선수가 국제대회에서 자주 발목이 잡히는 곳도 사격이다.

삿포르 동계아시안게임 개인전 동메달을 딴 김용규(무주군청)는 "스키 실력만 놓고 본다면 아시아에서 겨뤄볼 만하다. 하지만 사격에서 실수가 잦다"면서 "외국 선수는 개인적으로 소총을 보유할 수 있지만 우리나라는 대회가 끝나면 총기에 보관해야 한다. 아무래도 소총과 익숙해질 기회가 적다"고 고충을 토로했다.

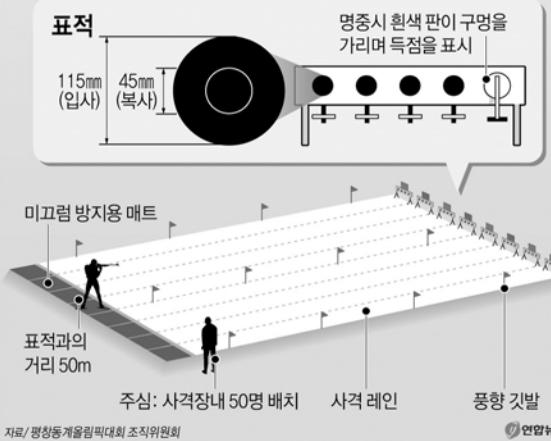
성 박사는 "바이애슬론의 사격은 경합이 중요하다. 국내 선수는 학생 때까지 공기총을 쓰다가 성인이 돼 화약 총을 접할 수 있다. 이번에 귀화한 선수들은 사격에서 뛰어난 능력을 보여준다. 이 선수들에게 비결을 배운다면 빠르게 수준이 올라갈 것으로 기대한다"고 말했다.

## 바이애슬론

알림시아 바이애슬론 센터(관원도 평창군 대관령면 수하리 241-8)



안정적인 사격을 위해 신체 중앙에 몸의 무게 중심을, 왼쪽 발에 소총의 무게 중심을 둬



## '피겨킹' 하뉴 평창 온다...일본 대표팀 합류

피겨 스케이팅 남자 싱글 세계랭킹 1위인 하뉴 유히즈(일본·사진)가 내년 평창동계올림픽의 일본 대표팀에 합류했다. 일본빙상연맹은 하뉴가 평창 올림픽 피겨 남자 싱글 출전권 세 장 중 한 장을 차지한다고 발표했다고 25 일 교도통신이 보도했다.

2014년 소치동계올림픽 챔피언인 하뉴는 지난달 9일 국제빙상경기연맹(ISU) 그랑프리 NHK 트로피 연습 도중 넘어지면서 발목을 다쳐 치료와 재활

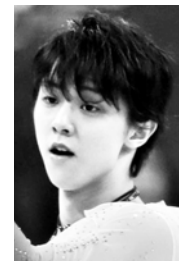
을 진행 중이다. 부상 회복이 더디지만 평창동계올림픽 대표 선발전을 겸해서 열린 일본피겨선수권대회에도 불참했지만, 규정에 따라 세계랭킹 등 다른 기준들을 바탕으로 대표팀에 합류하게 됐다.

하뉴는 평창에서 내이션 천(미국) 등의 도전에 맞서 올림픽 2연패를 노린다. 부상 탓에 연습을 정상적으로 하지 못한 하뉴가 평창에서 제 기량을 찾을 수 있을지가 관건이다.

일본은 하뉴와 더불어 우노 소마와

다나카 게이지가 평창올림픽 남자 싱글에 출전한다. 지난 4월 세계선수권대회에서 은메달을 차지한 우노는 하뉴가 없던 이번 선수권대회에서 압도적인 격차로 우승했다.

여자 싱글 두 장의 출전권은 일본선수권대회 4연패에 성공한 미야하라 사토코와 시니어 무대에 데뷔한 사카모토 가오리에게 돌아갔다.



다나카 게이지가 평창올림픽 남자 싱글에 출전한다. 지난 4월 세계선수권대회에서 은메달을 차지한 우노는 하뉴가 없던 이번 선수권대회에서 압도적인 격차로 우승했다. 여자 싱글 두 장의 출전권은 일본선수권대회 4연패에 성공한 미야하라 사토코와 시니어 무대에 데뷔한 사카모토 가오리에게 돌아갔다. /연합뉴스



## 전남도체육회, 청소년 맞춤형 스포츠 프로그램 성료

전남도체육회가 맞춤형 프로그램을 통해 전남 청소년들의 스포츠역량 강화에 힘썼다.

전남도체육회는 지난 9월부터 도내 10개 시·군 15개교 초·중·고등학교를 대상으로 체육활동을 통해 건강체력 향상, 습관형성, 스포츠관련 역량을 향상시키기 위해 청소년맞춤형프로그램을 실시했다.

학생건강체력평가제(You-FIT) 및 자유학기제(SPOPAS) 2가지 프로그램을 운영했다.

학생건강체력평가제(You-FIT) 및 자유학기제(SPOPAS) 2가지 프로그램을 운영했다.

지로 즐겁게 운동의 생활화를 실현할 수 있도록 진행했다.

3개교를 대상으로 펼친 자유학기제 프로그램은 체육 분야에 관심이 있거나 체육대학 입시를 희망하는 학생들을 위주로 체육과 관련된 다양한 진로를 탐색해보고 체육대학 입시, 체육대학 전공을 살펴볼 수 있도록 운영됐다.

전남도체육회는 2018년도에도 입시 위주 학교 교육으로 인한 학생들의 건강 체력 저하, 청소년 비만을 개선하기 위해 스포츠 활동 습관 기르기, 건강 상태 체크 등 학생들을 위한 스포츠 종목으로 구성된 청소년맞춤형프로그램은 생활스포츠지도사를 해당 학교에 파견해 학생들이 흥미를 가

## 엄마 된 세리나 30일 복귀전...오스타펜코와 시범경기

세리나 윌리엄스(22위·사진)가 30 일 이벤트 대회인 무바달라 월드 테니스 챔피언십을 통해 코트에 복귀한다.

윌리엄스는 25일 "아랍에미리트 아부다비에서 열리는 대회를 통해 복귀전을 치르게 돼 기쁘다"며 "이 경기는 9월에 딸이 태어난 뒤 치르는 첫 경기"라고 밝혔다.

여자 테니스 세계 최강으로 군림하던 윌리엄스는 올해 1월 호주오픈 테니스대회 정상에 오른 뒤 임신 사실을 공개하고 잠시 코트를 떠났다. 그는 호주오픈 대회 도중 임신 사실을 알고도 결승전까지 마쳤으며 끝내 우승까지 차지했다.



9월에 딸을 낳은 윌리엄스는 2018년 1월에 열리는 호주오픈을 통해 복귀하리라는 전망이 많았으나 예상보다 일찍 코트에 서게 됐다.

윌리엄스가 출전하기로 한 무바달라 챔피언십은 여자프로테니스(WTA) 정규 투어 대회는 아니지만 해마다 연말에 세계 정상급 선수들이 출전하는 이벤트 대회다. 윌리엄스는 30일에 올해 프랑스오픈 우승자 엘레나 오스타펜코(7위·러시아)를 상대한다. /연합뉴스

## 산행안내 해의 계절불가

- 12월 27일(수) ▲광주청록산악회 12월 27일(수) 전남 장성 장성호 수변트레킹(7.3km), 백운로타리아이어백크약07 : 50, 교직원공제회관 08 : 00, 예술회관후문 08 : 10, 동광주진입로승강장 08 : 20 \*다음카페 광주청록산악회 ☎ 010 8612 4504, 010 3000 1134
- 12월 30일(토) ▲광주호산회 12월 30일(토) 덕유산 항적봉, 06 : 30 풍암동 롯데마트 7주차장출발, 07 : 00 롯데백화점 문화예술회관 경유 \*다음카페 광주호산회 ☎ 010 4621 2166, 010 3633 3723
- 12월 31일(일) ▲광주오산회 12월 31일(일) 한해를 마감하는 지리산 천왕봉 일출산행, 12월 30(토) 염주체육관 23 : 30, 무각사 23 : 40, 비엔날레주차장 23 : 50, 각화동 농산물공판장출 24 : 00 \*다음카페 광주오산회 ☎ 010 3641 7300, 010 8797 817

- ▲광주토요산악회 1월 1일(월) 완도 삼문산 신년 해맞이산행, 광주역 04 : 10, 문예후문 경유 \*다음카페 광주토요산악회 ☎ 010 3608 4267
- ▲광주한울산악회 1월 1일(월) 완도 약산 삼문산 해돋이산행 & 신지명사갯길트레킹, 남광주농협 04 : 00, 서방사거리 04 : 10, 문예후문 04 : 25, 비엔날레주차장 04 : 30 \*네이버카페한울(http://cafe.naver.com/hanall) ☎ 010 3625 5234, 010 3613 8125
- 1월 6일(토) ▲광주호산회 1월 6일(토) 지리산 반복대, 06 : 30 풍암동 롯데마트 7주차장, 07 : 00 롯데백화점 문화예술회관 경유 \*다음카페 광주호산회 ☎ 010 4621 2166, 010 3633 3723
- ▲광주금당산악회 1월 6일(토) 지리산 천왕봉(1,915m) 신년산행, 봉선동 롯데마트출 06 : 10, 진월동 식자재마트출 06 : 20, 염주체육관 06 : 30, 한국병원앞 06 : 40, 문예회관후문 06 : 50, 비엔날레주차장 입구 07 : 00 \*다음카페 광주금당산악회 ☎ 010 6294 2678
- 1월 7일(일) ▲광주벽암산악회 1월 7일(일) 마산 저도

- 용두산(비치로드길), 월드컵주차장 07 : 00, 문예후문 07 : 20, 북부경찰서 07 : 30, 문흥현대 07 : 40 \*다음카페 광주벽암산악회 ☎ 010 2425 4300, 010 3604 8589
- ▲광주정성산악회 1월 7일(일) 지리산 천왕봉 산행, 월드컵경기장(상무정반대편) 05 : 20, 봉선동 한일병원 05 : 30, 산수오거리 05 : 35, 광주역/약 05 : 45, 온암동 <문화예술회관>후문 05 : 50, 비엔날레주차장 06 : 00 \*다음카페 광주정성산악회 ☎ 010 2798 3994, 010 8627 9945
- 1월 13일(토) ▲광주호산회 1월 13일(토) 태백산 눈꽃산행 무바24, 23 : 30 풍암동 롯데마트 7주차장, 24 : 00 롯데백화점 문화예술회관 경유 \*다음카페 광주호산회 ☎ 010 4621 2166, 010 3633 3723
- 1월 13일(토)~14일(일) ▲광주자연보전담사회 1월 13일(토)~14일(일) 대마도, 염주체육관 새벽 24 : 00, 무등경기장 24 : 20, 동광주홀플러스 24 : 40 \*다음카페 광주자연보전담사회 ☎ 010 3666 3291, 010 2663 0304
- ▲광주오산회 1월 13일(토)~14일(일) 제주도 한라산 눈꽃 산행, 1월 12(금) 염

- 주체육관 22 : 00, 무각사 22 : 10, 비엔날레주차장 22 : 20, 각화동 농산물공판장출 22 : 30 \*다음카페 광주오산회 ☎ 010 3641 7300, 010 8797 8177
- 1월 20일(토) ▲광주호산회 1월 20일(토) 연화산, 06 : 30 풍암동 롯데마트 7주차장, 07 : 00 롯데백화점 문화예술회관 경유 \*다음카페 광주호산회 ☎ 010 4621 2166, 010 3633 3723

- 다음카페 광주호산회 ☎ 010 4621 2166, 010 3633 3723
- 1월 27일(토) ▲광주호산회 1월 27일(토) 해파랑길 8코스, 05 : 30 풍암동 롯데마트 7주차장, 06 : 00 롯데백화점 문화예술회관 경유 \*다음카페 광주호산회 ☎ 010 4621 2166, 010 3633 3723

목포시 공고 제2017-152호

### 2030 목포시 경관계획 수립에 따른 주민공청회 개최 공고

2030 목포시 경관계획 수립을 위하여 「경관법 제11조」 및 같은 법 시행령 제5조에 따라 주민 및 관계 전문가 등의 의견청취를 위한 주민공청회를 다음과 같이 개최하고자 공고합니다.

2017년 12월 26일  
목 포 시 장

- 주민공청회 개최목적  
2030 목포시 경관계획(안)에 대하여 주민 및 관계 전문가 등의 의견을 듣고 제시된 의견의 타당성 여부를 검토하여 이를 반영코자 함
- 공청회 개최예정 일시 및 장소

대상지역	일시	장소	비고
목포시 행정구역 전역	2018. 1. 10(수) 15:00	목포시청 회의실 (본관 4층)	

- 경관계획의 개요  
가. 경관계획의 기본방향 및 목표  
나. 경관계획의 조사 및 평가  
다. 경관구조의 설정  
라. 경관계획 수립  
마. 중점경관관리구역의 관리  
바. 경관지구, 미관지구의 관리 및 운용  
사. 구체적 실행계획
- 그밖에 필요한 사항  
의견이 있을시 7일 이내에 서면으로 의견을 제출하여 주시고, 자세한 사항은 목포시 도시계획과 ☎ 061-270-8287로 문의하여 주시기 바랍니다.

## 즐거운 문화 산책

### LOTTE CINEMA | 중앙로관

- 1관 신과함께-죄와 벌
- 2관 신과함께-죄와 벌, 스타워즈 : 리스틀제다이
- 3관 신과함께-죄와 벌, 기억의밤
- 4관 감칠비
- 5관 신과함께-죄와 벌
- 6관 신과함께-죄와 벌
- 9관 몬스터 패밀리, 극장판 포켓몬스터 너로 정했다!, 쿤
- 7관세네키움 감칠비, 극장판 포켓몬스터 너로 정했다!
- 8관세네키움 위대한쇼맨

단체 및 대관문의 1544-8855

### 광주문화예술회관 공연안내

문의 (062)613-8353

- 공연이없는지는 꿈을 꾸는화가 : 이영철 & 정일모 12.6(수)~31(일) 광주문화회관 갤러리
- 광주문화예술회관 송년음악회 Adieu 2017 12.31(일) pm8:00 광주문화회관 소극장
- 광주시립오페라단 가족오페라 헨젤과 그레텔 1.19(금) pm7:30 1.20(토) pm3:00, 7:30 광주문화회관 소극장
- 광주시립교향악단 2018신년음악회 : 신세계 1.25(목) pm7:30 광주문화회관 대극장